ایڈیٹر
ڈاکٹر سلطان محمود، پی ایچ ڈی
ایڈوائزرز
پروفیسر محمود علی ملک، ایف آر سی پی
پروفیسر عبدالمجید چیمہ، پی ایچ ڈی
پروفیسر صغیر احمد جعفری، پی ایچ ڈی
Vol: 01 Issue: 04

ماہانہ
ڈائٹ کیئر
لاہور
1997 سے بین الاقوامی غذائی معلومات شائع کرنے والا پاکستان کا واحد ادارہ

مصنوعی دودھ کی ایجاد

ایس ایم فائق

شوکت تھانوی ایک جگہ لکھتے ہیں کہ یا تو دودھ بہتات میں لے لیجئے یا پھر معیار میں۔ ان کی یہ بات درست ہے دونوں خوبیوں کا یکجا ہونا مشکل ہے۔ اگر ہم کہیں کہ دودھ میں اٹھاسی فیصد پانی قدرتی طور پر موجود ہے تو شاید آپ یقین نہ کریں۔ مگر حقیقت یہی ہے کہ گائے کے دودھ میں چار فیصد چکنائی اور آٹھ فیصد دیگر ٹھوس اجزاء بشمول لحمیات و کیلشیم موجود ہوتے ہیں اور بقایا پانی۔ بھینس کے دودھ میں چکنائی دو فیصد زائد ہونے کے سبب اتنا ہی پانی کم ہوتا ہے۔

انسانی آبادی میں روزافزوں ترقی کے سبب دودھ پینے والوں میں روزانہ کی بنیاد پر اضافہ ہو رہا ہے۔ تو کیا اس بحرانی کیفیت کا گائے بھینس کو بھی کچھ احساس ہے؟ یقیناً وہ بے زبان' زبان دانوں کے ہاتھوں قربانی کا بکرا ہے۔ اگر بھینس موصوفہ کو بہتر چارہ' بہتر ونڈا نیز کراس بریڈنگ کے سبب اپنا جینیاتی مخفیہ یعنی جینیٹک پوٹینشل بڑھانے کا موقع نہ ملے تو اس کے دودھ دینے کی مقدار تو بلاشبہ روز بروز کم ہوتی چلی جائے گی۔ افسوس کی بات یہ ہے کہ ایسا واقعی نہیں ہو رہا اور جانوروں کے ذیلی سیکٹر میں اربوں روپوں کی سرمایہ کاری کے باوجود زمینی حقائق اس شعبے کے ماہرین اور ارباب بست و کشاد کے دعووں کے بالکل برعکس ہیں۔ حالانکہ اب بھی پاکستان دنیا بھر میں دودھ کی پیداوار کے لحاظ سے اگر پانچویں نہیں تو چھٹے نمبر پر ضرور ہے اور جانوروں کی سالانہ جی ڈی پی زراعت کا پچاس فیصد ہے۔

یہاں ہم نادیدہ ہاتھوں کی پرتاریک کرشمہ سازیوں کی سیاست لے بیٹھنے کی بجائے اگر یہ عرض کریں کہ دودھ کی پیداواری مقدار کے گرنے کے باوجود عام آدمی کی ضرورت پوری کرنے کی خاطر اب کاروباری طبقہ نے مصنوعی دودھ ''ایجاد'' کر لیا ہے تو شاید یہ تفنن بھی ہو اور حقیقت بھی۔ قدرت نے اس بابرکت رزق کو جانور کے پیٹ سے مصفا پیدا کیا ہے مگر ہم اس میں سے چکنائی نکال کر بقایا پھوکے دودھ میں جب کوکنگ آئل ملا دیں اور پھر اس قدرتی غذا کو خرابی سے بچانے کے لئے ہائیڈروجن پر آکسائیڈ' سرف' بال صفا پاؤڈر اور دیگر ڈٹرجنٹ ملا لیں۔ پھر لحمیاتی ضروریات پوری کرنے کی خاطر اس میں یوریا کھاد ملا لیں۔ گاڑھا پن برقرار رکھنے کی خاطر ٹوتھ پاؤڈر' گوند اور اراروٹ یا سنگھاڑے کے آٹے کے علاوہ گھٹیا اور سستا خشک دودھ ملا لیں اور پھر بھی اس کو خالص دودھ کہیں تو یقیناً بھینس کو تو کوئی اعتراض نہ ہوگا۔ لیکن حیرت یہ ہے کہ عوام الناس کو بھی کوئی اعتراض نہیں ہے۔ ہم اب بھی اکیس روپے لیٹر والا فریزر کا دودھ' پچیس روپے لیٹر والا کھلا دودھ' تیس روپے والا ڈیری کا دودھ' چھتیس روپے لیٹر والے گوالے سے براہ راست دودھ کے علاوہ چالیس روپے لٹر والا ڈبے کا دودھ غٹا غٹ پی رہے ہیں اور میڈیا پر حقوقِ صارفین کی تباہ کاریاں دیکھنے کی بجائے کشمیر سنگھ کے لئے حقوق انسانی کی بریکنگ نیوز (سب سے پہلے ہمارے ہاں) دیکھنے میں مگن ہیں۔ جب آنکھ کھلے تو بات کیجئے گا۔ تب تک اللہ ہی حافظ۔

(یوم صارفین پر تقریر سے اقتباس)

اداریہ
متوازن غذا اور غربت

بہت پرانا واقعہ ہے کہ کسی بھوکے سے پوچھا گیا کہ ایک اور ایک کتنے ہوئے۔ وہ حسرت سے بولا دو روٹیاں۔ لیکن جب ایک خوش خوراک شخص سے پوچھا گیا کہ ایک روٹی اور ایک روٹی کتنی ہوئیں تو وہ جھٹ سے بولا دو لقمے۔ محترم قارئین ہمارے ساتھ ایک تازہ واقعہ بھی کچھ اس طرح کا ہوا کہ ہم نے اگلے روز لاہور کے ایک بڑے ہوٹل میں منعقدہ دل کے امراض اور خوش خوراکی پر ایک سیمینار میں جونہی یہ بات کہی کہ قصور' لاہور اور سیالکوٹ کے لوگ آدھی آمدن اپنی پیٹ پوجا پر لگا دیتے ہیں تو کیا دل کے امراض بڑھیں گے نہیں تو ایک صاحب فرمانے لگے کہ جناب مہنگائی اس قدر بڑھ رہی ہے کہ اب ہم سب اپنی آمدن کا سو فیصد بھی محض پیٹ کی آگ بجھانے پر لگا دیں تو یقین کریں پھر بھی وزن نہیں بڑھنے کا۔

ہمیں یقین ہے کہ جو کام ہم اس میگزین کو چھاپ کر لینا چاہتے تھے وہ کام کم رقم میں ''موئی ماری'' غربت نے کر دیا ہے۔ اب تو پبلک میں یہی کہتے ہوئے شرم محسوس ہوتی ہے کہ کم کھانا صحت کی علامت ہے یا زیادہ کھانے سے شوگر' دل کے امراض' موٹاپا نیز دیگر میٹابولک بیماریاں لگنے کا خطرہ ہے کیونکہ مخاطب زیادہ کھانے تو ایک طرف پورا کھانا بھی کھانے کے لئے اب باقاعدہ دعائیں کرنے لگ گئے ہیں۔ لیکن ہم مایوس نہیں ہیں۔ ہمیں خوب معلوم ہے کہ ہمارا متمول طبقہ کہاں اٹھتا بیٹھتا ہے۔ پس ہم اپنا علم جھاڑنے کے لئے ہر ہفتہ کوئی نہ کوئی فور یا فائیو سٹار ہوٹل تلاش کر لیتے ہیں۔

تفنن برطرف! چنگاڑتی ہوئی غربت جس طرح عوام کی غالب اکثریت کو ''ڈائیٹ کیئر'' یعنی ڈائیٹ کی کیئر کرنے پر مجبور کر رہی ہے اس سے ہر سو ہمارے ہی پیغام کا بول بالا ہو رہا ہے۔ لیکن یہ نکتہ شاید نکتہ دان سمجھ جائیں کہ غربت کے دور میں کھانے پینے کی اشیاء میں جتنی ملاوٹ ہوتی ہے اتنی شاید خوشحالی کے دور میں نہ ہوتی ہے۔ پس کھانے پینے کی اشیاء کا گرتا ہوا معیار محل نظر ہے جو کہ عوام کی گرتی ہوئی صحت کا غماز ہے۔ غریب آدمی کو بھی اپنے کنبے کا پیٹ پالنے کے لئے دو وقت کی روکھی سوکھی چاہیئے' تھوڑا بہت دودھ' تیل' چینی' آٹا وغیرہ چاہیئے۔ اگر عوام کی مجبوری کا فائدہ چند بھیڑیا نما تاجران غذاؤں میں گھٹیا درجے کی غذاؤں کی ملاوٹ کر کے اٹھانا چاہیں تو ان کا ہاتھ روکنے والا کون ہوگا؟ ان حالات میں معزز قارئین آپ کے لئے ماہانہ ''ڈائیٹ کیئر'' کی اہمیت اور بڑھ جاتی ہے کیونکہ اس میں اکثر ملاوٹ کے علاوہ غذائی بحران سے نمٹنے کے طریقوں پر بھی قلم اُٹھایا جاتا ہے ....

Editor:
Dr. Sultan Mahmood, PhD
Advisors:
Prof. Mahmood Ali Malik, FRCP
Prof. Abdul Majeed Cheema, PhD
Prof. Saghir Ahmad Jafri, PhD
Regd # LRL 432

First Dietcare & Research Center
FDRC
You are what you eat

Monthly News Bulletin
Dietcare
Lahore
Sharing global information on Diet, Food & Nutrition
First ever publication in Pakistan

High-Fiber Foods

Shereen Jegtvig, USA <About.com (Nutrition)>

Why You Need Dietary Fiber

High-fiber foods have been shown to reduce the risk of cardiovascular disease and to help to keep your digestive system healthy. Find out which foods are high-fiber foods.

Dietary Fiber

Dietary fiber is only found in plants, and functions like a skeleton to help maintain their shape and structure. Humans eat plants but we cannot digest the fiber so it passes through the small intestine into the colon. The fiber helps to keep the colon healthy. Some disorders like diverticulitis, constipation and irregularity may be connected with not getting enough fiber in the diet.

Types of Dietary Fiber

Insoluble fiber is the type of dietary fiber found in high-fiber foods like whole grains, nuts, wheat bran and vegetables. Insoluble fiber does not dissolve in water so it helps to move material through the colon faster by increasing the bulk of the stool. This can be very helpful to people who suffer from constipation or irregularity. Diets high in insoluble fiber may also decrease the risk of diabetes.

Soluble fiber is also found in many high-fiber foods like oats, citrus fruits, apples, barley, psyllium, flax seeds and beans. Soluble fiber absorbs water, which helps to soften stools making them easier to eliminate from the body. Some soluble fibers called beta glucan bind to bile acids which contain cholesterol. A high-fiber diet with this type of soluble fiber has been shown to reduce cholesterol closer to healthy levels.

High-Fiber Foods

According to the American Institute of Medicine, the recommended intake for total fiber for adults 50 years and younger is set at 38 grams for men and 25 grams for women, while for men and women over 50 it is 30 and 21 grams per day, respectively, due to decreased food consumption.

People who currently have low-fiber diets may want to increase their daily intake of high-fiber foods slowly because some fiber may increase gas and bloating. The body adjusts the increased amount of fiber over time and the gas and bloating will decrease.

There are many examples of delicious and healthy high-fiber foods:

Fiber Supplements

Fiber supplements are available and may be added to a low-fiber diet, but fiber supplements shouldn't replace high-fiber foods in your diet because high-fiber foods are usually high in vitamins and minerals as well.

Comments by Dietcare Board

Most of the people particularly children are going to like white roti, naan, bread or rice; and the presence of bran make them angry. Fast foods are especially notorious for non-fibrous food stuffs. This trend is giving rise to constipation, diabetes (due to glucose emergency in the blood), diverticulitis, large bowl syndrome, intestinal and stomach ulceration, as well as big demands of bile by the GIT making ultimately the liver exhaustive. This articles is particularly thought provoking.

Editorial Food Crisis Threatens Health and Economy

According to WHO analysis, 21 countries already have serious acute or chronic malnutrition, and dozens more are struggling to cope with a high burden of disease that could be made worse by food shortages. Those seen most vulnerable includes Bangladesh, India and Pakistan also. WHO Director General, Margaret Chan emphasized that the WHO will also work closely with other U.N. agencies to keep a close eye on the spread of H5N1 bird flu and other animal and plant ailments that could threaten food supplies as well as public health. In fact, rising food costs, linked to poor weather, the use of crops for bio-fuels, and commodity market speculation, had hurt international efforts to reduce child mortality, improve maternal health, and fight diseases such as tuberculosis.

Food crisis alone set back the progress WHO made in poverty reduction by seven years.

The other side of the picture is that rich countries including America are extracting ethanol out of the maize crop and converting it into diesel (bio-fuel) to run their cars. Once we heard a tale that public was protesting in front of castle for the non-availability of roti (flour) during famine in some country. The queen suggested OK ask them to eat cakes. Good suggestion! At least we, the caretakers of diet, can't further go for diet-care once food is already short. Good luck.

Oysters

Casanova reputedly ate 50 raw oysters every morning to provide him with the stamina that he needed! Oysters are a popular aphrodisiac; they are very nutritious and packed with vitamins and minerals. They are low in fat, rich in protein and high in zinc, which is important for male sex drive.

Tomatoes

Tomatoes are believed to reduce the risk of cancer as they are good source of lycopene, a red colored carotene. Lycopene is well known in controlling oxidation in our metabolism which is considered root cause of cancers. Consuming a cup of tomato juice daily reduces rickets, constipation, appendicitis, liver complaints and dyspepsia because of having vitamin C & some B, carotenoids, potassium, chlorogenic acid and folic acid.

Different Nutritional Guidelines for Men and Women

Harvardhealth@atmedicausa.com

Most household women are still in charge of nutrition. They stock the pantry, plan the menus, and fill the plates. In most households it's a good thing, since the average woman knows more about nutrition than the average man. But when it comes to optimal nutrition, there are differences between the sexes. The differences are subtle, but they may affect a man's health. Here is a quick summary of the similarities and differences in dietary guidelines.

Calories

Men and women are 98.5% identical in their DNA, and their nutritional needs are more similar than different. That's certainly true of calories; in this case, at least, men act just like big women. A person's caloric requirement depends on his body size and exercise level. On an average, a moderately active 125-pound woman needs 2,000 calories a day; a 175-pound guy with a similar exercise pattern needs 2,800 calories. And like women, men will lose weight only if they burn more calories than they take in.

Protein

Here, too, body size is the main difference between the needs of males and females. For a 125-pound woman, that amounts to about 42 grams, for a 175-pound man, 58 grams. Protein should provide about 15% of a healthy person's daily calories. As a rule of thumb, people of both sexes and any size will do fine with about 60 grams of protein a day. Excess dietary protein increases calcium loss in the urine, perhaps raising the risk for osteoporosis ('thin bones', more a worry for women) and kidney stones (a particular worry for men).

Carbohydrates

Carbs are gender-neutral. Carbohydrates should provide 45% to 65% of your daily calories. Most of those calories should come from the complex carbohydrates in high-fiber and unrefined foods, such as bran cereal and other whole-grain products, brown rice, beans and other legumes, and many fruits and vegetables. These carbohydrates are digested and absorbed slowly, so they raise the blood sugar gradually and don't trigger a large release of insulin. People who eat lots of these foods have higher HDL ("good") cholesterol levels and a lower risk of obesity, diabetes, and heart disease. A good amount of soluble fiber in the diet lowers LDL ("bad") cholesterol, and high-fiber diets reduce the risk of intestinal disorders ranging from constipation and diverticulosis to hemorrhoids. Men need more fiber than women: 38 vs. 25 grams a day before the age of 50 and 30 vs. 21 grams a day thereafter.

Simple sugars are another matter; they really are empty calories. You should limit your sugar consumption to 10% of your daily calories; for the average person, that's about 60 grams or 12 teaspoons of table sugar.

Fat

The fats on the "bad" list are the same for men and women, but the fats on the "good" list are not. Both men and women should keep their total fat consumption below 30% to 35% of daily calories. Since fat is the most calorie-dense food (9 calories per gram), levels as low as 20% to 25% are appropriate when weight is an issue. Make up the difference by including more unsaturated fats in your diet. Monounsaturated fats are healthful for both men and women; olive oil is a good source. The two omega-3 fatty acids found in fish are highly desirable for both sexes. But the vegetable omega-3 is a different matter.

The problem omega-3 is alpha-linolenic acid (ALA). It is particularly abundant in canola oil and flaxseed oil. Like the marine omega-3s, ALA is good for the heart, but unlike fish oil, which may reduce the risk of prostate cancer, ALA may not be good for the prostate. The Harvard research from 1993 and 1994 prompted a number of similar investigations around the world. Four have supported a link between ALA and prostate cancer; three have not.

Vitamins

For most vitamins, the Recommended Daily Allowance (RDA) is the same for men and women.

Calcium

Like milk and meat, it's almost an article of faith that a lot of calcium is good for you. That may be true for mothers and other women, but it may not be so true for fathers and other men. Calcium *is* important for women; a high-calcium diet may help lower their risk of osteoporosis. Although it's less common, men can get osteoporosis, too; but there is much less evidence that dietary calcium is protective for men. Calcium may even be harmful for men, at least in large amounts.

Iron

There's not much doubt about this one: Women need more iron than men, because they lose iron with each menstrual period. After menopause, of course, the gap closes. The RDA of iron for premenopausal women is 18 mg a day, for men 8 mg. Men should avoid excess iron.

Other minerals

The tiny gender differences in minerals other than calcium and iron depend on body size.

You are what you eat

It's true for both men and women. And it's also true that a healthy, balanced diet is best for both genders. But there are differences; the fine print of nutrition is one more way that the sexes are opposite.

Comments by Dietcare Board

No comments, since article is self-explanatory.

Chief Editor & Publisher
Dr. Sultan Mahmood
PhD Nutrition, Poland
Post Doctorate (Denmark / USA)
Ex-Consultant:
FAO, UNDP, ADB, WB, GTZ, GOP
Published from:
FIRST DIETCARE & RESEARCH CENTER
324-B, New Chouburji Park,
Lahore 54500 Pakistan.
Ph:+92 42 615 9562 Cell:+92 32 1430 2528
dietcare@gmail.com
Designed by: **Musharraf Zaidi** 03334240740
Printed by: Super Sehri Printers

Subscription
- Annually: PKR 1000 or $ 75
- Five Yearly: PKR 3000 or $ 200
- Life: PKR 6000 or $ 500
- Libraries/NGO: PKR 500 Per annum
- Professional societies/ industry: PKR 2000 Per annum

The information contained in the **Dietcare** is pooled from reliable global resources of Food, Diet & Nutrition. It is not necessarily the personal or institutional opinion of the NGO **Feed Well People.**
The Forum for Environment , Economic Development and welfare of People **(Feed Well People)** is non profit social advocacy NGO and monthly **Dietcare** is its official organ. **Feed Well People** mounts continuing education programs in health, environment, education and economics. It presses for changes in government and corporate policies.

ریڈیو ایف ایم 103 کلینک

ہر جمعہ کو سہ پہر 3 تا 4 بجے سننا مت بھولئے۔ ریڈیو ایف ایم 103 کلینک پر ڈاکٹر فرخ محمود کے ساتھ شعبۂ صحت کی نامی گرامی شخصیات آپ کے مسائل پر اپنی ماہرانہ رائے دیتی ہیں۔

mast FM 103 swing with mast music...

ہم اور دنیا

عوام الناس کی دلچسپی کی خاطر دنیا کے موقر جرائد سے غذائی معلومات کا چناؤ ہر ماہ ان صفحات میں پیش کیا جاتا ہے۔ ہمیں قارئین کی آراء سے انداز ہوا ہے کہ کچھ معلومات میں نہ صرف علاقائی تفاوت ہوتا ہے بلکہ بسا اوقات مغربی تحقیقات میں استعمال شدہ غذاؤں کی تعریف بھی ہمارے ہاں مختلف انداز میں لی جاتی ہے۔ پس ڈائٹ کیئر میں پیش کی جانے والی غذائی معلومات کو مزید کارآمد اور قابل بھروسہ بنانے کی خاطر ''ہم اور دنیا'' ایک نیا سلسلہ شروع کیا گیا ہے۔ جس میں عالمی غذائی تحقیقات کو پاکستانی حالات کے مطابق ڈھالنے نیز ان معلومات کے پس منظر پر روشنی ڈالی جائے گی۔ آپ کی آراء کا انتظار رہے گا۔..... (ایڈیٹر)

چائے سے کینسر' دل اور سر درد کی بیماریاں دور ہوتی ہیں: ماہرین

بیجنگ... چائے نہ صرف شدید کینسر' امراض قلب اور سر کے درد کو دور کرتی ہے بلکہ یہ ذہنی سکون بھی مہیا کرتی ہے۔ یہ نظام انہضام کو بہتر رکھتی ہے اور روزانہ تین کپ چائے پینے سے متعدد بیماریوں کا خاتمہ ہوتا ہے۔ چائے فلورائڈ بھی فراہم کرتی ہے جس سے دانت اور ہڈیاں مضبوط ہوتی ہیں اور مختلف قسم کے بیکٹیریا دور ہوتے ہیں۔ علاوہ ازیں چائے فلو اور الرجی کا بھی خاتمہ کرتی ہے۔ سبز چائے' کالی چائے سے بہتر ہے جو جگر اور دل کی بیماریوں کی روک تھام میں معاون ہے۔ کالی چائے کا فائدہ یہ ہے کہ ہارمونز کے دباؤ کی سطح کم ہوتی ہے اور کولیسٹرول کی خراب سطح بہتر ہو جاتی ہے۔ پتوں والی چائے ٹی بیگز سے زیادہ فائدہ مند ہے۔

تبصرہ

یہاں چائے سے مراد خالی چائے ہے اس میں ڈالا گیا دودھ' چینی اور دیگر اشیاء چائے کی تعریف میں نہیں آتیں۔ چونکہ یہ تحقیق چین میں ہوئی ہے۔ اس لئے وہاں چائے کی خشک پتیوں کو کالا رنگ دینے کے لئے اپنایا جانے والا عمل پاکستان سے مختلف ہے۔ (اگر خالی چائے کا لفظ استعمال ہو تو مراد سبز چائے ہے۔)

سبز چائے قوت مدافعت کے خودکار نظام کو بہتر بنانے میں معاون ہے: طبی ماہرین

جارجیا... امریکہ کے ماہرین کے خیال میں سبز چائے بیماریوں کے خلاف قوت مدافعت کے خودکار نظام کو بہتر بنانے میں معاون ہے۔ زیادہ سے زیادہ سبز چائے پینے والوں کا خودکار مدافعتی نظام مضبوط ہو جاتا ہے' جبکہ سبز چائے اینٹی آکسیڈنٹ خوبیوں کے باعث اسی خودکار مدافعتی نظام میں بہتری لاتی ہے۔ پس بیماریاں لاحق ہونے کا خطرہ نہیں ہوتا۔ پروفیسر سٹیفن ہیسو کے مطابق سبز چائے خاص طور پر کورونری آرٹری (دل کے دورے) کی بیماریوں سے بچاتی ہے۔ انہوں نے کہا سبز چائے پینے والوں کی سیلوری گلینڈز (لعاب کے غدود) کو بہت کم نقصان پہنچتا ہے۔

تبصرہ

سبز چائے پر سینکڑوں تحقیقاتی رپورٹس اسکی افادیت میں روز بروز اضافہ کر رہی ہیں۔ یہ چائے پشاوری قہوہ' سبز چائے' لیمن گراس وغیرہ کی صورت میں پاکستان بھر میں دستیاب ہے۔ اب چند کمپنیوں نے بھی اس کے ٹی بیگز بنا کر مارکیٹ کر دیئے ہیں۔ چونکہ سبز قہوے میں دودھ کا ملاپ نہیں ہوتا اور بسا اوقات الائچی یا لیموں کے ساتھ ہلکے نمک یا ہلکی چینی ملا لی جاتی ہے۔ یہ تمام چیزیں اپنے الگ اثرات رکھتی ہیں مگر سبز قہوے کی افادیت کم نہیں کرتیں۔

- آپ کی مروت کا شکریہ کہ باقاعدگی سے رسالہ بھجوار ہے ہیں۔ یقین کریں پڑھنے کی فرصت نہیں ہے۔ (ڈاکٹر محمد زبیر سُنبل..... کوٹ ادو)
- ''ڈائیٹ کیئر'' میں آپ محض اپنی شہرت کر رہے ہیں۔ اس کا پاکستان میں کیا مقام ہے۔ (جوداحمد گل..... لاہور)
- ''ڈائیٹ کیئر'' میں لوگوں کے ذاتی تجربات کو بھی جگہ دیں۔ (بخت بلند خان....... پشاور)
- آپ نے میرا مضمون نہ چھاپ کر اچھی روایت نہیں قائم کی۔ کیا آپ کا معیار ڈان اخبار سے بھی بلند ہے۔؟ (ڈاکٹر خالد محمود جنجوعہ.... قرشی آر اینڈ ڈی لاہور)
- اس بے کار سے میگزین سے تو ٹشو پیپر کا کام لیا جانا چاہئیے۔ (ڈاکٹر اشفاق الرحمٰن.... لاہور)
- ''ڈائیٹ کیئر'' کا جاری رکھنا محض شوق ہے...؟ (مشرف زیدی)

غذائی تحقیق

(Chem Abs 135)

حاصل مطالعہ: ڈاکٹر خالد محمود جنجوعہ

⌘ پودینہ کی قسم (Mentha Pulegium) کے ایکسٹریکٹ کے استعمال سے خون میں شوگر کم ہو جاتی ہے اور اس کے ساتھ ساتھ سیرم میں کریاٹے نین (Creatnine) کی مقدار میں نمایاں کمی آجاتی ہے۔

⌘ دل کے مریض کے لئے زنک' میگنیشیم' سوڈیم' پوٹاشیم' آیوڈین' وٹامن سی' ای' بی2' بی6' بیٹا کیروٹین بہترین فوڈ سپلیمنٹ ہیں۔

⌘ سویابین کے استعمال سے بیضہ دانی کے ہارمون (Ovarian Hormone) کم ہو جاتے ہیں جس سے چھاتی کے کینسر کا خطرہ ٹل جاتا ہے۔

⌘ لہسن کا زیادہ استعمال جگر اور گردوں کو متاثر کرتا ہے لہٰذا اس کا کم استعمال زیادہ مفید ہے۔

گزشتہ سے پیوستہ

غذا... بیماریوں کے خلاف پہلا ہتھیار

ایس ایم فائق

شاید عام قارئین اس بات کو ایک روزمرہ کی بات سمجھیں لیکن جنہوں نے دنیا کے دوسرے ممالک خصوصاً یورپ' آسٹریلیا و امریکہ دیکھے ہیں اس بات کی اہمیت سے بخوبی آگاہ ہوں گے کہ کس طرح وہاں سبزیوں اور پھلوں کی مختلف اقسام کی قلت ہے۔ پاکستان میں ہم چونکہ ان نعمتوں کے عادی ہو چکے ہیں۔ اس لئے اب اکثر گھرانوں میں سبزیوں کا نام سن کر بڑے اور بچے آنکھیں چرانا شروع کر دیتے ہیں۔ ہم کود کود کر گوشت کی ڈشوں پر حملہ آور ہوتے ہیں۔ خصوصاً دعوتوں میں تو غریب، امیر، پڑھے لکھے اور ان پڑھ وغیرہ کی تمیز کرنا خاصہ مشکل ہو جاتا ہے کیا ہماری صحت صرف گوشت اور میٹھی ڈشوں تک ہی محدود ہے اور سبزیوں، دالوں اور پھلوں سے ہماری ناراضگی کسی طور ہمیں متوازن غذا کی طرف لے جاسکتی ہے؟ آیئے جائزہ لیتے ہیں۔

ہی ہیں۔ اس کے بارے میں اکثر معالج خاص طور پر احتیاط برتنے کا مشورہ نہیں دیتے۔ آج ہم ایک اہم نکتے کی وضاحت کریں گے کہ کیوں نشاستہ دار غذاؤں کا محاسبہ بھی ضروری ہے۔ ہمارا نظامِ انہضام سب سے پہلے نشاستہ دار غذاؤں سے حرارے حاصل کرتا ہے۔ اگر جسمانی ضرورت ابھی باقی ہو اور غذا سے حاصل شدہ کاربوز ختم ہو جائیں تو پھر ہمارا نظامِ لحمیات اور چکنائیوں سے حرارے حاصل کر لیتا ہے۔ لیکن اگر کاربوز ضرورت سے زائد لے لئے جائیں تو پھر لحمیات اور چکنائی کی باری کب آئے گی۔ ہم روزمرہ خوراک میں پیٹ کے جہنم میں جھونکی گئی اگر صرف روٹیوں ہی کا حساب لگا لیں اور پھر اپنے روزمرہ کے معمول کو دیکھ لیں تو فوراً اندازہ لگا سکتے ہیں کہ ہم اپنے خوبصورت جسم کے ساتھ کس قدر زیادتی کر رہے ہیں۔

اب ظاہر ہے دنیا میں کوئی نیوٹریشن کورٹ یا غذائی عدالت تو موجود نہیں جو ہمیں اس زیادتی پر سزا دے گی پس نظامِ انہضام از خود محتسب بن کر ہمارے جسم کو بیماریوں کی سزا دے دیتا ہے۔ اب ہمیں کیا کرنا چاہیے ایسا سوچنا بہت آسان ہے۔ صرف روزانہ خوراک میں ایک تا دو روٹیاں کم کر دینے سے ہم بے شمار مسائل سے اپنے آپ کو بچا سکتے ہیں۔ اسی طرح چاول، آلو، گوبھی وغیرہ کا بے جا استعمال خاصی مقدار میں حرارے بناتا ہے جس پر کماحقہ قابو پایا جاسکتا ہے۔

نشاستہ دار غذائیں

گو کے روزمرہ زندگی گزارنے کے لیے ایندھن حاصل ہونے کا پہلا منبع نشاستہ دار غذائیں

چندکارآمد غذائی ہدایات

بدلتے وقت کی تیز ترین رفتار کو غذائی محاذ پر قابو میں رکھنے کیلئے چند ایک تجربات ذیل میں درج کیے جا رہے ہیں جو اگر امریکہ و یورپ کے لیے کارآمد ہیں تو یقیناً ویسے ہی پاکستان کے حالات و واقعات پر بھی مستند ہیں:۔

☆ ہر طرح کی قدرتی غذا کا ملا جلا کر بھرپور استعمال کریں۔ تازہ سبزیوں، پھل وغیرہ کو دیگر قدرتی اجناس، دالوں، بیج، پھلیوں وغیرہ کے ساتھ استعمال میں لائیں اور محض زبان کا ذائقہ بدلنے کیلئے گوشت وغیرہ کا استعمال کریں۔

☆ دودھ ضرور پیئیں روزانہ کی بنیاد پر ہاں ملائی اتار لیں بلکہ ہو سکے تو دوبارا اتار لیں۔

☆ مچھلی، خشک میوہ جات اور شہد جیسی نعمتوں کا سارا سال استعمال کریں۔ ہاں موسم کی مناسبت سے مقدار میں کمی بیشی کی جا سکتی ہے۔

☆ صاف پانی کا بھرپور استعمال کریں۔ تین لٹر پانی کی روزانہ ضرورت میں سے ڈیڑھ لٹر غذاؤں وغیرہ سے پوری ہو جاتی ہے۔ باقی کو کھانے کے درمیانی اوقات میں پیئیں۔

☆ چینی، نمک اور میدے کو اب سفید زہروں کا نام دیا جا رہا ہے۔ تینوں سے حدود کے اندر رہ کر نپٹیں۔

☆ ڈبہ بند غذاؤں کے بارے میں پوری معلومات حاصل کریں۔ ہائی بلڈ پریشر، ذیابیطس، دل اور جگر وغیرہ کے امراض میں مبتلا لوگ ان سے بچ کر رہیں تو بہتر ہے۔

☆ پیٹ بھر کر کبھی نہ کھائیں۔ ناشتہ بھرپور کریں۔ رات کا کھانا سونے سے تین گھنٹے قبل کھالیں اور ہلکی سیر کریں۔ ⌘⌘⌘⌘

کیفین اور اسقاطِ حمل کا باہمی ربط

امریکی ماہرین زچہ بچہ نے عرصے سے زیر بحث اس مسئلے کو کہ حاملہ خواتین پر کیفین کے کیا اثرات ہیں اس کو یہ کہہ کر ختم کر دیا ہے کہ دونوں میں خاصہ گہرا تعلق ہے۔ اگر حاملہ خاتون شروع کے چند ماہ میں روزانہ کی بنیاد پر کیفین لینا شروع کر دے تو اس میں حمل ساقط ہونے کے خاصے زیادہ چانس ہو جاتے ہیں۔ مکمل طور پر محفوظ رہنے کے لئے محققین نے یہ مشورہ دیا ہے کہ حمل کے پہلے پانچ ماہ میں کسی بھی کیفین والے مشروب کا استعمال نہیں کرنا چاہیئے۔ جن میں کافی' چائے' کولڈ ڈرنکس اور چاکلیٹ شامل ہیں۔ اس سے قبل یہ مانا جاتا تھا کہ 300 ملی گرام کیفین روزانہ استعمال کرنے سے حمل گرنے کا خدشہ ہوتا ہے۔ ایک ہزار حاملہ عورتوں پر کی گئی تحقیق نے ثابت کیا ہے کہ 200 ملی گرام کیفین لینے والی خواتین میں اسقاطِ حمل کے دگنے خدشات ہوتے ہیں۔ 200 ملی گرام کیفین کافی یا چائے کے چار کپ یا آٹھ اونس والی سات بوتلوں میں ہوتے ہیں۔ اگر کوئی خاتون بغیر کیفین لئے نہ رہ سکے تو حمل کے پہلے چار پانچ ماہ میں صرف ایک کپ چائے یا کافی روزانہ مناسب ہے یا پھر کیفین فری کافی یا کولڈ ڈرنکس دن میں دو یا تین بار ہی کافی ہیں۔ ابھی تک حاملہ خاتون کے لئے کیفین کی بالکل مقدار کا تعین نہیں ہو سکا مگر یہ ان چند عوامل میں سے ایک ہے جس کو خاتون اپنے آئندہ بچے کی خاطر چھوڑ سکتی ہے۔

غذا، دوا اور لیبل

معالج کی ہدایت کے مطابق دوا کھانا اچھی عادت ہے اور اسی طرح ماہر غذا کے مشورے پر عمل کرنا اس سے بھی اچھی عادت ہے۔ لیکن بعض اوقات ہم اس مرحلے پر اس وقت ناکام ہو جاتے ہیں جب ہم خود سے ہی اپنی دوا اور خود سے ہی اپنی غذا ترتیب دے رہے ہوتے ہیں۔ ایسا کرنا تو نہیں چاہیئے لیکن کبھی مجبوری کے باعث ایسا کرنا پڑے تو سب سے پہلے ہمیں دوا اور غذا کے ڈبوں پر درج ہدایات کو غور سے پڑھنا چاہیئے۔ عموماً لوگوں میں یہ تاثر پایا جاتا ہے کہ خوارک کے ڈبوں اور ٹن پر جو ہدایات درج ہوتی ہیں وہ مغربی نظریہ ہے۔ مگر جیسے جیسے ہمارے معاشرے میں ان اشیاء کے استعمال کا رجحان بڑھ رہا ہے تو ضروری ہے کہ ڈبوں پر درج ان ہدایات کی اہمیت کو جان لیا جائے۔ ان کو پڑھ کر ہی آپ جان سکتے ہیں کہ اس میں کون کون سی اشیاء آپ کی صحت کے لئے مضر اور کون سی مفید ہیں۔ آپ ان لیبل سے ایسی اشیاء منتخب کر سکتے ہیں جن میں نمک' چینی' چکنائی اور کولیسٹرول کی مقدار کم ہو اور جن میں مناسب حرارے پائے جاتے ہوں۔ اس کے علاوہ یہ ہدایات خوراک میں موجود لحمیات' حیاتین اور نشاستہ وغیرہ کی مقدار کے بارے میں بھی آگاہ کرتی ہیں۔ اس لئے غذا اور دوا کے اوپر درج لیبل پر ہدایات ضرور پڑھنی چاہئیں۔

ہم اور دنیا

عوام الناس کی دلچسپی کی خاطر دنیا کے موقر جرائد سے غذائی معلومات کا چناؤ ہر ماہ ان صفحات میں پیش کیا جاتا ہے۔ ہمیں قارئین کی آراء سے انداز ہوا ہے کہ کچھ معلومات میں نہ صرف علاقائی تفاوت ہوتا ہے بلکہ بسا اوقات مغربی تحقیقات میں استعمال شدہ غذاؤں کی تعریف بھی ہمارے ہاں مختلف انداز میں لی جاتی ہے۔ پس ڈائٹ کیئر میں پیش کی جانے والی غذائی معلومات کو مزید کارآمد اور قابل بھروسہ بنانے کی خاطر ''ہم اور دنیا'' ایک نیا سلسلہ شروع کیا گیا ہے۔ جس میں عالمی غذائی تحقیقات کو پاکستانی حالات کے مطابق ڈھالنے نیز ان معلومات کے پس منظر پر روشنی ڈالی جائے گی۔ آپ کی آراء کا انتظار رہے گا۔.....(ایڈیٹر)

چائے سے کینسر' دل اور سر درد کی بیماریاں دور ہوتی ہیں: ماہرین

بیجنگ... چائے نہ صرف شدید کینسر' امراض قلب اور سر کے درد کو دور کرتی ہے بلکہ یہ ذہنی سکون بھی مہیا کرتی ہے۔ یہ نظام انہضام کو بہتر رکھتی ہے اور روزانہ تین کپ چائے پینے سے متعدد بیماریوں کا خاتمہ ہوتا ہے۔ چائے فلورائڈ بھی فراہم کرتی ہے جس سے دانت اور ہڈیاں مضبوط ہوتی ہیں اور مختلف قسم کے بیکٹیریا دور ہوتے ہیں۔ علاوہ ازیں چائے فلو اور الرجی کا بھی خاتمہ کرتی ہے۔ سبز چائے' کالی چائے سے بہتر ہے جو جگر اور دل کی بیماریوں کی روک تھام میں معاون ہے۔ کالی چائے کا فائدہ یہ ہے کہ ہارمونز کے دباؤ کی سطح کم ہوتی ہے اور کولیسٹرول کی خراب سطح بہتر ہو جاتی ہے۔ پتوں والی چائے ٹی بیگز سے زیادہ فائدہ مند ہے۔

تبصرہ

یہاں چائے سے مراد خالی چائے ہے اس میں ڈالا گیا دودھ' چینی اور دیگر اشیاء چائے کی تعریف میں نہیں آتیں۔ چونکہ یہ تحقیق چین میں ہوئی ہے۔ اس لئے وہاں چائے کی خشک پتیوں کو کالا رنگ دینے کے لئے اپنایا جانے والا عمل پاکستان سے مختلف ہے۔ (اگر خالی چائے کا لفظ استعمال ہو تو مراد سبز چائے ہے۔)

سبز چائے قوت مدافعت کے خودکار نظام کو بہتر بنانے میں معاون ہے: طبی ماہرین

جارجیا... امریکہ کے ماہرین کے خیال میں سبز چائے بیماریوں کے خلاف قوت مدافعت کے خودکار نظام کو بہتر بنانے میں معاون ہے۔ زیادہ سے زیادہ سبز چائے پینے والوں کا خودکار مدافعتی نظام مضبوط ہو جاتا ہے' جبکہ سبز چائے اینٹی آکسیڈنٹ خوبیوں کے باعث اسی خودکار مدافعتی نظام میں بہتری لاتی ہے۔ پس بیماریاں لاحق ہونے کا خطرہ نہیں ہوتا۔ پروفیسر سٹیفن ہیسو کے مطابق سبز چائے خاص طور پر کورونری آرٹری (دل کے دورے) کی بیماریوں سے بچاتی ہے۔ انہوں نے کہا سبز چائے پینے والوں کی سیلوری گلینڈز (لعاب کے غدود) کو بہت کم نقصان پہنچتا ہے۔

تبصرہ

سبز چائے پر سینکڑوں تحقیقاتی رپورٹس اسکی افادیت میں روز بروز اضافہ کر رہی ہیں۔ یہ چائے پشاوری قہوہ' سبز چائے' لیمن گراس وغیرہ کی صورت میں پاکستان بھر میں دستیاب ہے۔ اب چند کمپنیوں نے بھی اس کے ٹی بیگز بنا کر مارکیٹ کر دیئے ہیں۔ چونکہ سبز قہوے میں دودھ کا ملاپ نہیں ہوتا اور بسا اوقات الائچی یا لیموں کے ساتھ ہلکے نمک یا ہلکی چینی ملا لی جاتی ہے۔ یہ تمام چیزیں اپنے الگ اثرات رکھتی ہیں مگر سبز قہوے کی افادیت کم نہیں کرتیں۔

پلاسٹک کی شفاف تھیلیاں

پلاسٹک کی شفاف تھیلیاں ماحولیاتی مسائل کو جنم دیتی ہیں۔ ان کا نعم البدل صرف کاغذ یا کپڑے کی تھیلیاں ہیں جبکہ کاغذ کی تھیلیاں ان سے بھی زیادہ مسائل کو جنم دیتی ہیں' اس لئے ان پر مکمل پابندی عائد کرنے تک تھیلیوں پر یہ تنبیہ چھاپتے رہنا چاہیئے کہ ان کا استعمال ماحول کے لئے خطرناک ہے۔

خون آب حیات

تقریباً 40 سے 45 فیصد خون' سرخ خلیات سے بنا ہوتا ہے جو اوکسی جن فراہم کرتے ہیں۔ باقی 55 سے 60 فی صد' خون مایہ (پلازما) اور جسم کا دفاع کرنے والے سفید خلیات اور خون بستگی خلیات پر مشتمل ہوتا ہے۔

کافی کیوں مضر ہے.....؟

کافی پاکستان میں بہت کم پی جاتی ہے۔ کافی پر الزام ہے کہ اس کے زیادہ استعمال سے خون میں کولیسٹرول کی سطح بڑھ جاتی ہے۔ رسالہ ''سرکولیشن'' کی ایک رپورٹ کے مطابق یہ اضافہ کافی میں پائے جانے والے دو اجزاء کیفیسٹول (Cafestol) اور کہویول (Kahweol) کی وجہ سے ہوتا ہے۔ ان کی وجہ سے جگر کے انزائم متاثر ہوتے ہیں اور جگر کولیسٹرول کی سطح کم رکھنے میں ناکام ہوتا ہے۔

پانی کی بدانتظامی کا تعلق جہالت سے بھی ہے

از: نیشنل پروگرام سپیشلسٹ UNESCO اسلام آباد

پاکستان میں کم درجہ کی شرح تعلیم جہاں اور مسائل پیدا کر رہی ہے وہاں اس کا گہرا تعلق پانی کی بدانتظامی سے بھی ہے۔ مثلاً غربت میں کمی کے لئے مددگار پروگراموں میں اگر عورت کے کردار کو محور بنایا جائے تو یہ دیکھنے میں آیا ہے کہ مردوں کی نسبت ان میں شرح تعلیم اور بھی کم ہے۔ اس لئے زرعی مقاصد نیز پینے کے لئے استعمال ہونے والے پانی کی وہ احسن طریقے سے دیکھ بھال نہیں کر پاتیں۔ پس پانی کے اچھے انتظام نیز دیگر امور میں بہتر کارکردگی لانے کی خاطر یونیسکو پاکستان نے بنیادی تعلیم پر زیادہ زور دیا ہے۔ عورتوں نیز دیہاتی مردوں کی شرح تعلیم میں کمی کا ایک نقصان یہ بھی ہے کہ حکومتی و غیر ملکی بیشمار امداد اچھے پراجیکٹس نہ بنا سکنے کی بنیاد پر ضائع ہو جاتی ہے۔ دیہاتوں میں پاکستان کی دو تہائی آبادی موجود ہے جو سب پینے کے صاف پانی کی سہولت سے محروم ہے۔ اس کا نتیجہ یہ نکل رہا ہے کہ سینے کے سرطان سمیت عوام بیشمار بیماریوں کا شکار ہو رہے ہیں۔ دیہات کی سطح پر زیادہ خطرناک صورتحال اس وقت سامنے آتی ہے جب وہاں کے پانی میں کیڑے مار ادویات بھی شامل ہو جاتی ہیں۔ علاوہ ازیں پینے کے پانی میں سنکھیا بھی شامل ہو رہا ہے جس کی مقدار ضلع قصور کے پانی میں زیادہ ہے۔

●●●

لاہور کی 85 فیصد یونین کونسلوں کے مکین آلودہ پانی پینے پر مجبور ہیں

لاہور کی 150 یونین کونسلوں میں سے 600 پانی کے نمونے ٹیسٹ کرنے کے بعد یہ تلخ حقیقت سامنے آئی ہے کہ ان میں سے 125 یونین کونسلوں کے مکین آلودہ پانی پینے پر مجبور ہیں۔ ایک مقامی سماجی تنظیم نے ''صاف پانی صحت مند زندگی'' کے عنوان سے عوامی شعور اجاگر کرنے کے لئے 10 روزہ کیمپ لگائے۔ اس موقع پر ایک سیمینار سے خطاب کرتے ہوئے شہریوں سے اپیل کی گئی کہ جب تک ان علاقوں میں فلٹریشن پلانٹ نہیں لگائے جاتے وہ پانی ابال کر پیئیں۔ لاہور کی اجتماعی صورتحال کے مطابق یہاں کے مکینوں کے زیر استعمال 33 سے لے کر 70 فیصد تک پانی آلودہ ہے۔ شہر میں آلودہ پانی کی فراہمی کی شکایات کے بعد DG ایل ڈی اے نے شہر کے مختلف علاقوں سے روزانہ 40 نمونے تجزیہ کے لئے طلب کئے ہیں۔

ڈائیٹ کئیر بورڈ کی رائے

لاہور شہر سمیت ملک بھر میں آزادی کے بعد سے پچھلے ساٹھ برسوں میں پانی کے پائپ بدلے نہیں جا سکے۔ پس زنگ آلودہ پینے کے پانی کے پائپ گندے پانی کے گلے سڑے پائپوں کے ساتھ مل کر گھروں میں اس وقت پینے کے پانی کو آلودہ کر دیتے ہیں جب موٹر کے پریشر سے پانی حاصل کیا جاتا ہے۔ پینے کے پانی میں ای کولائی اور کولی فارم بیکٹیریا کی موجودگی ظاہر کرتی ہے کہ پینے کے پانی میں انسانی فضلہ کی مکسنگ ہو رہی ہے جو نہ صرف صحت کے لئے خطرناک ہے بلکہ پاکیزگی کے نقطہ نظر سے بھی حرام ہے۔ حکومت کی ترجیحات میں اگر یہ معاملہ رہتا تو کب کا اس طرح حل ہو چکا ہوتا' جس طرح موبائل فون اور درآمدی گاڑیوں کا حل ہوا ہے۔ پس عوام الناس کو خود سے اپنی صحت بچانے کی ضرورت پر دھیان دینا چاہیئے۔ نیز گھروں میں پانی صاف کرنے یعنی فلٹر کرنے' پھٹکری یا پنکی ملانے کے علاوہ ابالنے وغیرہ کا خود بندوبست کرنا چاہیئے۔ تفصیلی معلومات کے لئے ادارہ ڈائٹ کیئر سے رجوع کیا جا سکتا ہے۔

(فون 03214302528)

●●●

اچھی نیند کے لئے..... نیوہیون ہاسپٹل' کینیکٹی کٹ میں ایک سو گیارہ مریضوں پر کئے گئے تجربات کے مطابق بغیر دوا کے اچھی نیند کے لئے سکون بخش کلاسیکی موسیقی سننے کے علاوہ نیم گرم مشروب مثلاً دودھ' سونف پودینے کی چائے کا استعمال یا پشت کی پانچ منٹ تک دھیرے دھیرے مالش بہت مفید اور موثر ہوتی ہے۔ سوتے وقت کیفین آمیز مشروب' چائے کوفی کا استعمال نہیں کرنا چاہیئے تجربے سے یہ بھی ثابت ہوا کہ بہت گرم کمرے' لحاف اور کمبل کے زیادہ استعمال سے بھی نیند دور ہو جاتی ہے۔

قلب کی ہر دھڑکن کے ساتھ 20 فیصد خون دماغ کو براہ راست پہنچ کر اوکسی جن فراہم کرتا ہے جو زندہ رہنے کے لئے بہت ضروری ہوتا ہے۔ اوسطاً ہر شخص میں خون کے 25 بلین خلیات ہوتے ہیں۔ زچگی کے وقت عورت کے خون کے حجم میں 45 فیصد اضافہ ہو جاتا ہے۔

ہر بالغ میں اوسطاً 5-4 لیٹر خون ہوتا ہے اور یہ جسم کے وزن کا تقریباً 8 فیصد ہوتا ہے۔ خون کے فی ملی میٹر میں 5-4 ملین سرخ خلیات' 11000 سفید خلیات اور 150000 سے 400000 خون بستگی خلیات ہوتے ہیں۔ سرخ خلیات تقریباً 120 دن تک زندہ رہتے ہیں۔ جسم میں خون کے نئے خلیات مسلسل بنتے رہتے ہیں۔

تجھے کس نے کہا تھا مجھے تنہا کر دے

ڈاکٹر سلطان محمود

یہ پُرحسرت صورتحال اس وقت پیدا ہوتی ہے جب لاپرواہی اور چٹخارتی زبان کے ساتھ زندگی گزارنے والے ایک دن ہسپتال کے کسی کونے میں اپنا سٹریچر اپریشن تھیٹر میں لے جانے کے انتظار میں کن انکھیوں سے اپنے پیاروں کو سسکتے دیکھ کر بے بسی سے آنکھیں بند کر لیتے ہیں۔ دراصل آج ہم کسی شگفتہ موضوع پر بات کرنا چاہتے تھے۔ لیکن صبح اچانک فون آیا کہ انکل ریاض کا آج PIC میں دل کا بائی پاس اپریشن ہے۔ میری آنکھوں میں یورپ کا وہ زمانہ گھوم گیا جب ہم کافی ہاؤس میں رُکتے تھے اور کافی کے ساتھ پیسٹری کا آرڈر انکل کے منہ سے یوں نکل جاتا جیسے ان کا منہ ایک ٹیپ ریکارڈ ہے اور کافی ہاؤس کی ویٹرس ایک بٹن۔ ہر دوسرے دن رات ''پیزاہٹ'' کے سامنے گاڑی روکتے اور ڈبل چیز والا پزا طلب کرتے۔ پیپسی کے دیوانے نیز ہر گھنٹے بعد انگلیوں میں سگریٹ دبائے کمرے سے غائب۔ ہماری تو ہر پرہیز کی ہر درخواست بغیر سنے رد کر دیتے اور مسکراتے ہوئے کہتے کہ کھا پی کے مرجائیں گے تو پچھتاوا نہ ہوگا۔ ان کا فلسفہ تھا کہ بھوکے رہ کے بھی مرجانا ہے تو کیوں نہ دنیا کی نعمتوں کے مزے لوٹ لیں۔

اور ابھی رات دس بجے قبرستان سے واپسی پر سخت بھوک لگ رہی تھی۔ موڑ مڑتے ہی کے ایف سی اور میکڈونلڈ آمنے سامنے نظر آئے تو میری آنکھیں بھر آگئیں۔ مرتو ہم بھی جائیں گے۔ ایک دن مگر انکل کے آخری دو سال جس طرح بستر پر ایڑیاں رگڑتے گزرتے ہیں۔ اللہ وہ دن نہ کسی کو دکھائے۔ پچھلے سال ڈاکٹروں نے ٹخنے تک پاؤں کاٹ دیا تھا۔ لیکن ذیابیطس تھی کہ تھمنے کا نام نہیں لے رہی تھی۔ کئی بار بے ہوشی کی حالت میں لوگ اُٹھا کر گھر چھوڑ گئے۔ کچھ عرصہ قبل تیمار پرسی کے لئے گیا تو کہنے لگے تم سے بہت شرمندہ ہوں کاش تمہاری باتوں پر عمل کرتا۔ میں اس روز تروتازہ نہ تھا وجہ پوچھی تو میرے منہ سے نکل گیا کہ ریس کورس کے پونے تین کلومیٹر ٹریک کا چکر لگا کے آرہا ہوں تو بے اختیار ان کے منہ سے ہوک سی نکل گئی۔ بے بسی سے پوچھنے لگے تم اب ویسے ہی ہاتھ پاؤں مار مار کر تیز چلتے ہو۔ وہ میرے پیاروں میں سے تھے۔ لہٰذا میں زیادہ بیٹھ نہ پایا۔ اٹھتے اٹھتے میں محبت سے ان کا ہاتھ دبا کر فرط جذبات میں صرف یہی کہہ پایا کہ انکل اکیلے سیر کرنے کا لطف نہیں آرہا تمہارے بغیر۔

تجھے کس نے کہا تھا مجھے تنہا کر دے

دنیا میں غذا کی قلت

دنیا میں غذا کی قلت کا مسئلہ آخر اتنا سنگین کیوں ہو گیا ہے؟ یہ سچ ہے کہ عالمی معیشت میں غذائی اشیاء کی بڑھتی ہوئی قیمتوں کی وجہ سے معاشی ڈھانچے میں بنیادی تبدیلیاں رونما ہوئی ہیں اور گزشتہ سال سے غذائی اجناس کی طلب عالمی سطح پر بہت تیزی سے بڑھی ہے۔

ماہرین اس کی دو وجوہات بتاتے ہیں۔ پہلی وجہ عالمی مارکیٹ میں غذائی اجناس کی طلب میں اضافہ ہے۔ چین اور ہندوستان آبادی کے اعتبار سے دنیا کے دو بڑے ملک ہیں۔ گزشتہ ایک دہائی سے ان دونوں ممالک کی معاشی ترقی کی وجہ سے ان کے ہاں عام آدمی کی آمدنی میں اضافہ ہوا ہے جس سے اس کی غذائی اشیاء کی طلب بڑھ گئی ہے۔ دوسری اہم وجہ ''بائیوفیولز'' یا ایتھانول گاڑیوں کو چلانے کا وہ ایندھن ہے جو غذائی اشیاء سے حاصل کیا جاتا ہے' کی طلب میں اضافہ ہے' چنانچہ وہ فصلیں جو لوگوں کے پیٹ بھرنے کے کام آتی ہیں اب گاڑیوں کے ایندھن کے کام بھی آرہی ہیں اور جس کی وجہ سے ان غذائی اشیاء کی طلب بڑھی ہے۔

ڈائیٹ کیئر ایک تحریک کا نام ہے

ماہانہ ''ڈائٹ کیئر'' محض ایک میگزین یا نیوز بلیٹن نہیں ہے بلکہ ایک تحریک کا نام ہے۔ عوام کے اس بنیادی حق کے تحفظ کی تحریک ہے کہ جو اُن کو خالص خوراک کی شکل میں فراہم کرنا۔ پبلک و پرائیویٹ سیکٹر کے فرائض میں شامل ہے یہ خوراک' غذا اور غذائیت کے بامعنی شعور سے عوام وخواص کے ذہن کو بھر دینے کی تحریک ہے۔ یہ صارفین کے اس استحصال کے خلاف آواز بلند کرنے کی تحریک ہے کہ جس کے ذریعے غذاؤں میں ملاوٹ کی جاتی ہے یا ان کو غیر ضروری پراسس کر کے پُرکشش بنانے کی خاطر غذائیت سے عاری کر دیا جاتا ہے۔ یہ عوام وخواص کے اس ذہنی امتحان میں بھی ایک مددگار تحریک ہے جو دنیا بھر کی فوڈ چین Food Chain اپنے کاروبار کی بڑھوتری کی خاطر حقائق کو چھپا کر قوموں کے سامنے دلکش انداز میں پیش کرتی ہیں۔

ماہانہ ''ڈائٹ کیئر'' مستقبل کی اُن آفات کے بارے میں فکر وعمل کی شعوری تحریک بھی ہے کہ جو نہ صرف عالمی وقومی سطح پر غذائی بحران اور پانی کی کمی سے رونما ہونے والا ہے بلکہ جس کو ہماری لاعلمی اور بے حسی تیزی سے ہمارے قریب لا رہی ہے۔ اس تحریک میں عوام کی بحرانی کیفیت سے نپٹنے کے بارے میں عملی اقدامات کی تربیت بھی شامل ہے کہ جہاں ایک فرد موثر ہو سکتا ہے وہاں پوری قوم کیوں موثر نہیں ہو سکتی۔

ماہانہ ''ڈائٹ کیئر'' حکومت اور کارپوریٹ سیکٹر کی فوڈ اور واٹر پالیسی میں بھی ایک مددگار تحریک ہے کہ جو بڑھتی آبادی کی ضروریات سے کماحقہ مقابلہ کرنے کی صلاحیت میں اضافہ کرتی ہے۔ یہ میگزین فوڈ سیکٹر کے ماہرین پالیسی ساز اکانومسٹ اور سوشیالوجسٹ کی برین سٹارمنگ کا بھی آئینہ دار ہے کہ ہم انفرادی سطح پر نہ صرف مستقبل قریب کی دوا یعنی غذا کو کیسے موثر انداز میں استعمال کر سکتے ہیں۔ بلکہ اجتماعی طور پر وہ کون سے قابل عمل ضروری اقدامات ہیں جن کو جلد یا بدیر بروئے کار لایا جا سکتا ہے۔ پاکستان مالی و تحقیقی لحاظ سے غریب ملک ہے مگر انٹرنیٹ نے جس دنیا کو گلوبل ویلج بنایا ہے اس کی مدد سے ہم کیوں نہ عالمی شہرت کے حامل غذائی تحقیقی اداروں کی معلومات عام کر دیں تا کہ وہ مریض کی دہلیز کو چھو نہ پائیں۔ اس طرح ہم اپنا میڈیکل بل کم کر سکتے ہیں۔